

# ZDROWIE PSYCHICZNE

OBEJMUJE NASZE PSYCHOLOGICZNE,  
EMOCJONALNE  
I SPOŁECZNE SAMOPOCZUCIE.  
WPŁYWA NA TO, JAK MYŚLIMY, CZUJEMY I  
DZIAŁAMY.

W CIĄGU ŻYCIA JEŚLI DOŚWIADCZASZ  
PROBLEMÓW, MOŻE TO WPŁYNAĆ NA MYŚLENIE,  
NASTRÓJ I ZACHOWANIE.



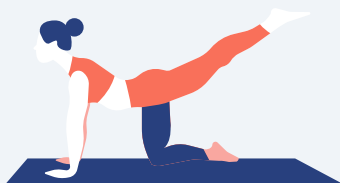
Osoba zdrowa psychicznie: ma dobre samopoczucie, jest pewna siebie, wierzy we własne umiejętności, ma wysokie poczucie własnej wartości, cieszy się z życia i czerpie radość z codziennych chwil, dokonuje dobrych wyborów, które wpływają na poprawę jej życia.

## Dbanie o siebie *to czasem*

SPOTKANIA  
Z BLISKIMI



AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA



ODCIĘCIE SIĘ OD  
ZŁYCH INFORMACJI

NOSZENIE  
WYGODNIEJSZEGO  
ROZMIARU

PROSZENIE O POMOC

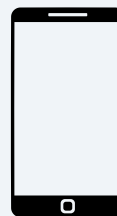


SEN

PODAŻANIE ZA  
PASJĄ

WDZIĘCZNOŚĆ ZA  
KAŻDY DZIEŃ

WYGISZENIE  
CZATU  
GRUPOWEGO



USUNIĘCIE  
APLIKACJI

USUNIĘCIE  
CZEGOŚ Z LISTY  
DO ZROBIENIA

ODMÓWIENIE

SPOTKANIA

NIG-NIE-ROBIENIE



**Nie bój się prosić o pomoc !**

## Wczesne sygnały ostrzegawcze

**Zaburzenia  
snu**

**Przewlekły  
smutek**

**Problemy z  
koncentracją**

**Napady agresji**

**Zaburzenia  
apetytu**

**Fobie społeczne**

**Poczucie  
bezsilności**

**Wahania  
nastroju**

**Brak pasji**

## Gdzie znajdziesz pomoc?

Telefon wsparcia dla osób w  
stanie kryzysu psychicznego.

**800 70 22 22**

**Czynny całodobowo.**

Telefon zaufania dla dzieci i  
młodzieży. Fundacja Dajemy  
Dzieciom Siłę.

**116 111 - Czynny całodobowo.**

Niebieska Linia - Telefon zaufania  
dla ofiar przemocy w rodzinie.

**800 120 002 Czynne  
całodobowo.**

Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania  
Narkomanii **801 199 990**  
**Czynny codziennie 16.00 - 21.00**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika  
Praw Dziecka  
**800 121 212**  
poniedziałek - piątek, godz 8.15 - 20.00

**Wymienione powyżej numery telefonu są  
bezpłatne!!!**